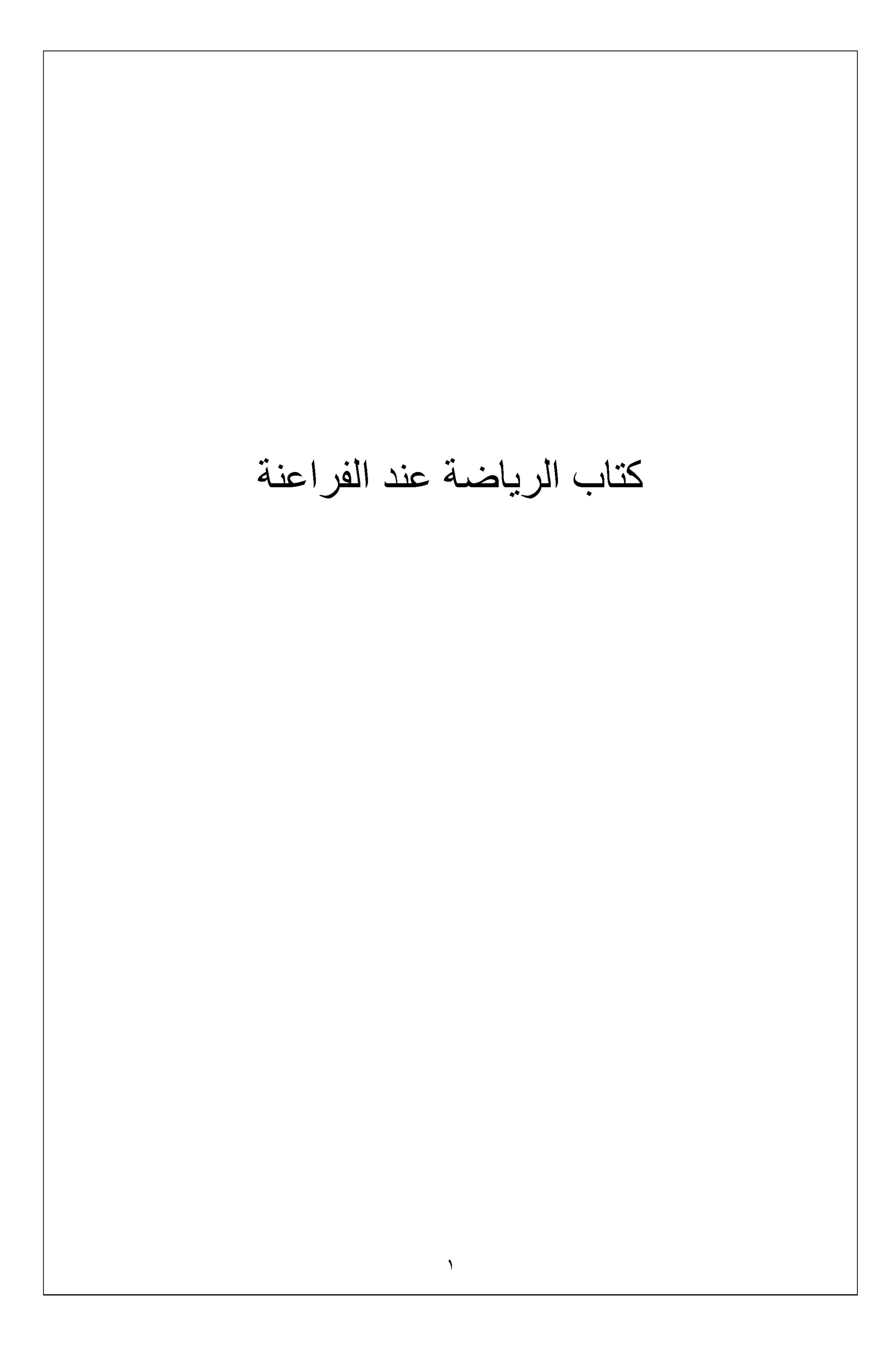


كتاب الرياضة عند الفراعنة

المحتويات

المقدمة

أحد أعظم أسرار الكون إن لم يكن أعظمها على الإطلاق هو تاريخ الحضارة الفرعونية .. تلك الحضارة التي قامت منذ سبعة آلاف عام ولا تزال آثارها شاهدة علي عظمتها ورقيها .. وفي ذات الوقت شاهدة على عجزنا في فهم أسرار تلك الحضارة ، وسبب خلودها ذلك الردح العظيم من الزمان.

حضارة الفراعنة لم تقم فقط على العلوم الطبيعية كالطب والهندسة والفلك والطبيعة بل اقترنت بالفنون المختلفة والآداب .. وغيرها من مختلف مظاهر الحضارة ، وبالطبع كانت الرياضة أحد أركان تلك الحضارة.

فالرياضة تعني الصحة والجمال والرشاقة .. فتلك الرسوم المنقوشة على جدران المعابد المصرية والتي توضح لنا جمال ورشاقة المرأة المصرية القديمة دون نظم خاصة للغذاء أو ما يعرف باسم الرجيم هي خير دليل على اعتماد الفراعنة الرياضة كأحد مقومات الصحة والجمال والقوة في آن واحد.

الفصل الأول: الفراعنة المصدر الأصلي للرياضة

أثبتت دراسة أثرية حديثة في مصر أن المصريين القدماء "الفراعنة" هم أول من عرفوا ومارسوا الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها وأنهم سبقوا اليونانيين في ممارسة الرياضة بحوالي ألف عام.

وأشارت الدراسة التي أعدها خبراء المجلس الأعلى للآثار إلى أنه رغم اعتقاد البعض أن اليونانيين هم أول من مارس الرياضة في العصور القديمة عندما أقيمت أول دورة للألعاب الأولمبية عام ٧٧٦ ق .م إلا أنه ثبت من خلال الرسومات والنقوش الموجودة بالعديد من المعابد والمقابر الفرعونية أن المصريين القدماء كانوا قد عرفوا الرياضة قبل ظهور اليونانيين في العصور التاريخية.

وأشارت الدراسة إلى اهتمام المصريين القدماء بممارسة الرياضة لتقوية الجسم وتنميته على عكس اليونانيين الذين اهتموا بالرياضة إرضاء للملك. مؤكدة أن الفراعنة وجدوا متعة في مشاهدة الرياضة والاشتراك فيها من دون أن يرفعوها إلى مرتبة الطقوس الدينية أو مستوى العبادة واعتبروها طقوسا حقيقية لضمان النشاط والقوة.

واستمتعت الأسر المالكة، و كبار المسئولين، في مصر القديمة، بحضور المنافسات الرياضية. وكانت الملاكمة والمصارعة والتحطيب، من أفضل لعب التنافس في تلك المناسبات. ونظم قدماء المصريين كذلك نوعا مبكرا من الألعاب الأوليمبية؛ فيها منافسات ألعاب الهوكي وكرة اليد والجمباز وألعاب القوى (الجري للمسافات الطويلة والقفز العالي) وحمل الأثقال وسباق الخيل والسباحة والتجديف والرماية (للقوس والرمح) وشد الحبل.
وقام الأطفال بأداء ألعاب أقل تنظيما، منها: الاتزان (التوازن) والمصارعة وسباقات الجري واللعب بكرة مصنوعة من البردي. واستمتع الأطفال باقتناء لعب، صنعت في العادة بأشكال حيوانات وبشر.

وأصبح المسرح، في العصر اليوناني-الروماني، نوعا شعبيا شائعا من أنواع الترفيه. ولقد عثر على أجزاء من مسرحيات في بقايا من أوراق البردي التي استخدمت في صناعة الكارتوناج لأغطية المومياوات. وبقيت للمنافسات الرياضية، خلال ذلك العصر، أهميتها؛ فأسس بطليموس الثاني مهرجانا يقام كل أربع سنوات تحت اسم "بطليميا": لمنافسة الأولمبياد.

و الرياضة عند المصريين القدماء لم تكن قاصرة على الملوك والنبلاء فقط بل شملت جميع أفراد الشعب، حيث ظهرت على المقابر مناظر متفرقة لأنواع مختلفة من الرياضات تصف لنا بعض الألعاب وفي مقدمتها المصارعة وقذف الرمح والملاكمة والمبارزة بالعصا (التحطيب) والسباحة والجري والوثب العالي ورفع الأثقال والفروسية والصيد والتجديف ومعظمها كان في عهد الدولة الحديثة حوالي ٣٥٠٠ عام أي قبل ألف عام من إقامة الدورة الأولمبية اليونانية.

وكان الملوك يحرصون على تنشئة أبنائهم رياضيا وعسكريا حيث سلم الملك ''تحتمس الثالث'' ابنه ''أمنحتب الثاني'' منذ صغره إلى أحد الضباط ليشرف على تربيته عسكريا ورياضيا وهو ما تؤكده الرسومات والنقوش الموجودة بمعابد طيبة (الأقصر).
إن حضارة بناء الأهرامات التي لا مثيل لها في الحضارات الأخرى لهي دليل لا يقبل الشك في أن الفراعنة القدماء قادرون علي صنع فنون القتال وأنهم المصدر الأصلي لها.

إن من يبني الهرم بهذا الحجم الضخم لهو قادر على الدفاع عن نفسه بكل الطرق؛ بل إن الهرم بطريقة بنائه الهندسية والعلمية المستمدة من الواقع تثبت قدرة العقل الفرعوني على صنع قتال وطرق دفاع عن النفس تسبق الجميع .

الفصل الثاني: بعض الرياضات الحديثة واصلها الفرعوني

كرة القدم :

أكد أثريون وعلماء مصريات أن المصريين القدماء عرفوا الرياضات المختلفة ولعبة كـرة القدم منذ آلاف السنين وقال الباحثون والأثريون على الأصفر و احمد صالح عبد الله و فرنسيس أمين مصطفى وزيري واحمد البدرى إن النساء والفتيات الفرعونيات كن يلعبن الكرة في الحريم بمهارة و رشاقة ليشغلن سيدهن قبل خمسة آلاف عام ، أما الصبيان الكبار فكانوا يلعبون ألعاب المهارة كالتي في مهرجانات الأسواق (الصيد بالعصا و الرماية نحـو هدف) و عدة تمرينات يدوية (مما يبعث الدفء في الجسم) و السير على الحبل المشدود و المصارعة و الجري و القفز و مارسوا هذه الرياضات حسب قواعد معتمدة .

كرة اليد :

تدل النقوش الفرعونية الموجودة على معابد بني حسن بمحافظة المنيا أن لعبة تمرير الكـرة قديمة جدا منذ حوالي ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد.

كما دلت النقوش والصور الفرعونية أن ممارسة اللعب باليدين لم يكن في القصر الملكـي فقط بل كان لكل أفراد الشعب اللذين لعبوا الحكشة والتنس وقد اسـتخدموا كـرات مصنوعة من الخيش والقش والجلد

فكان اللعب الكرة باليد معروفا في مصر القديمة والمصريون القدماء أصحاب اختراع كرة اليد فالثابت علي جدران المقابر الفرعونية أن قدماء المصريين مارسوا لعبة كرة اليد ولأول مرة في تاريخ البشرية يسمح للفتيات بممارسة الرياضة حيث ظهرت المناظر العديدة لتلك اللعبة علي جدران مقابر بني حسن بمحافظة المنيا مما يثبت أننا أصحاب لعبة كـرة اليـد فتظهر الفتيات وهن يلعبن الكرة باليد بعدة طرق منها أن يتقـاذفن الكـرة بأيـدهن ، وظهرت طريقة أخري هي أن تعتلي فيها فتاة ظهر زميلتها ثم تتقاذفن بـثلاث كـرات صغيرة في حركات سريعة متلاحقة

الملاكمة ....المصريون القدماء هم أول من مارسوا اللكم بغرض إعداد الشباب للـدفاع عن وطنه ويظهر علي مقبرة خير واف بغرب الأقصر منظر يمثل رياضة الملاكمة ومنظر أخر يمثل أزواج من الملاكمين يمارسون رياضة الملاكمة أمام الفرعون ويظهر بهجة الفائز بالمباراة بينما ينحني المهزوم لنخبة الجمهور وكم نحن أحوج الآن إلي تلك الـروح المهذبة التي تعيد للرياضة وقارها وجمالها وبذلك يمكن القول بأن مصر الفرعونية عرفـت رياضة الملاكمة قبل الإغريق بقرون طويلة

المبارزة بالسيف... لعبة المبارزة (الشيش حاليا) لعبة مصرية خالصة ، توصل المصريون القدماء إلى ممارستها وأعدوا لها أدواتها والأقنعة التي استخدمت لحماية الوجـه ، وقـد ظهرت أول مباراة للمبارزة عند قدماء المصريين في نقوش معبد بمدنية هابو القريبـة مـن الأقصر والذي يرجع إلي عصر الملك رمسيس الثالث ، حيث ظهـرت فيهـا المبـارزان ممسكين بأسلحة مغطاة عند طرفها ومرتديان أقنعة لحماية الوجه تشابه إلى حـد كـبير الأقنعة الحديثة

الصيد...كانت رياضة الصيد من أهم الرياضات عند المصريين القدماء فكان المصـريون القدماء يخرجون لصيد السباع والفيلة والثيران الوحشية وأعتاد النبلاء والعظماء أن يركبوا القوارب الصغيرة المصنوعة من البردي ويخرجون في رحلة إلي أحراش الدلتا ومعهم أسرهم وخدمهم وذلك لصيد الأسماك والطيور

الهوكي.... الحقيقة أن لعبة الهوكي لعبة مصرية خالصة فقد مارسها قدماء المصريين منـذ آلاف السنين حيث ثبت ذلك من النقوش والرسوم التي اكتشفت بمقابر بني حسن بالمنيا ، فيظهر لاعبين قد أمسكوا بالعصا المعقوفة في انحناءة رياضية

السباحة....كان المصريون القدماء مغرمين بممارسة رياضة السباحة فكانوا دائما يخرجون إلى شاطئ النيل لممارسة رياضة السباحة ، وقد صورة المناظر الأثرية العديد مـن منـاظر

السباحة منها : صورة تمثل فتاة وهو تعوم بين زهور اللوتس ، وهناك نماذج عديدة لرياضة السباحة منها وعاء من الألبستر علي هيئة فتاة سابحة في النيل.

الرماية... عني المصريون القدماء برياضة الرماية كتدريب للدفاع عن الوطن ضد الغــزاة والمجرمين وأصبحت تلك الرياضة من الرياضات التي مارسها ملوك مصر القديمة وظهرت مناظر عديدة لرياضة الرماية علي الآثار المصرية منها منظر من معبد سيتي بأبيدوس
وأيضا صورا تضم مجموعة من الرماة الذين يتدربون علي رياضة الرمايــة عــن طريــق استخدام القوس والسهم

الرقص الإيقاعي... احتفظت النقوش الأثرية بمجموعة من مناظر التعلــيم الجمــاعي في الرقص الإيقاعي حيث يظهر عدة فتيات يؤدين حركات إيقاعية في أوضاع منتظمة مــن مقبرة خيرواف غرب الأقصر

العدو.... كانت رياضة العدو معروفة في مصر منذ العصر الفرعوني فكانوا يتبــارون في سرعة الجري ومن تلك الأمثلة التي توضح ممارسة العدو مناظر في مقــبرة بتــاح حتــب بسقارة ترجع إلي الأسرة الخامسة ، ولقد وصلت رياضة العدو درجة كبيرة من الأهمية إذ نجح فيه الفرعون تولي عرش مصر حيث كان شرطا أساسيا لتولي الحكــم أو التجديــد للفرعون أن يقطع مسافة محددة عدوا منفردا أو مسابقا حيوانا لكي يثبت أنه بصحة جيدة تؤهله إلي حكم البلاد وعرف ذلك بطقسه الحب سد التي ظهرت علي معظــم الآثــار المصرية ، منها ما يظهر بالمقصورة الحمراء بمعبد حتشبسوت بالكرنك حيث نري الملكــة وهي تعدو

الجمباز...تعتبر مصر القديمة هي التي وضعت الأصول الأولي لألعاب الجمباز فقد وضحت النقوش الأثرية مناظر عديدة وأوضاع دقيقة منها منظر لأربعة شباب يقف أحدهم باسطا ذراعية بشدة إلي الجانبين في مستوي كتفه ويبسط أخر ذراعية بشدة أمامه في مســتوي

كتفه في حين يعتمد علي ساق واحدة دافعا الأخرى إلي الأمام في وضع ويتخذ الآخـــران أوضاعا مماثلة من مقبرة الأمير باكت ببني حسن بالمنيا.

وتضيف النقوش الأثرية أن المرأة المصرية أولي نساء البشرية ممارسة للجمباز وهذا ثابت من خلال النقوش الأثرية منها منظر يمثل ممارسة المرأة المصرية القديمة لألعاب الجمباز بمصاحبة الموسيقي ، قد تكون لعبة الجمباز من الألعاب الأكثر جمالا لما يتمتع أبطالها مـــن نســـق وتناسق في أجزاء الجسم رجالا ونساء وهي لعبة لها محبوها وعشاقها علي طـــول الـــدوام ويتمتع أبطالها برشاقة وإيقاع جسماني غير عادي يبهر المتفرج ويتحسر علي نفسه لماذا لم يكن مثل هؤلاء الأبطال .. والبداية للعبة الجمباز يعود إلي حوالي ٤ آلاف عام قبل الميلاد حيث أطلق شرارتها الأولي قدماء المصريين وتنتظر البشرية ألفي عام بعد ذلك ليتم تطوير الجمباز في الألعاب الاولمبية القديمة لتصبح رياضة تظهر البراعة الجسدية الرهيبة التي يتمتع بها الإنسان والطريف أن الجمباز كانت فيه مسابقة تسمي القفز بالثيران في القـــديم . أم الرياضة الحالية فيظهر فيها الإنسان مدي الرشاقة ويعد الأسيويون هم الأفضـــل في لعبـــة الجمباز علي مستوي العالم حالياً.

العاب القوى....كانت رياضة القفز العالي أو ما يسمي بالوثب العالي معروفا في مصـــر القديمة ، حيث تظهر مناظرها في مقبرة الوزير (بتاح حتب) الموجودة في سقارة ومن بين الرياضات التي تندرج تحت العاب القوي مصارعة الثيران وتعتـــبر مصـــر القديمـــة أولي الشعوب التي اتجهت أنظارها إلي الحيوان في ممارسة الرياضة وهي بذلك تسبق جميع الأمم في تلك الرياضيات فتظهر في النقوش الأثرية يعلم الفرعون أبنه كيـــف يوقـــع العجـــل ويصارعه

المصارعة.... تعتبر رياضة المصارعة أحد الأنشطة المنتشرة لدي قدماء المصريين ، حيـــث ظهرت المناظر التي تصورها هذه الرياضة في الدولة القديمة والوسطي والحديثة ، فظهـــرت أشكال رياضة المصارعة بين الأطفال والصبيان علي مقبرة بتاح حتب بسقارة من الدولـــة

القديمة وهذه أقدم صورة لرياضة المصارعة حيث ترجع إلي الأسرة الخامسة ، كما صورة مناظر أخري تمثل رياضة المصارعة بين الرجال المحترفين في وضعيات متعددة علي جدران مقبرة الأمير باكت ببني حسن بالمنيا.

<u>**رياضة القوس والسهم**</u> كان يطلق عليها في قديم الأزل ((الدقة)) وقبل الميلاد بخمسة آلاف سنة عن طريق المصريين القدماء الفراعنة حينذاك وكأنما يستخدمونها في الصيد والحروب علي حد سواء بل وأقاموا البطولات والمسابقات بين أحفاد الفراعنة لمدة ٤٠٠ سنه متواصلة كما دون علي جدران المعابد الفرعونية لتنتقل هذه الرياضة إلي شعوب أخري عبر بلاد النيل القديمة لتنتشر في كل أرجاء العالم سواء في الحروب والفتوحات أو الصيد وارتبط السهم بصيد ملك الغابة الأسد عبر دس السم في مقدمة السهم فيخر الأسد الجسور صريعا علي الأرض ومن كان يستطيع عمل ذل يعتبره أبناء القبيلة بطلا لا يمكن كسره ويتولي مقاليد الحاكم الناهي في القبيلة والمكان الذي يعيش فيه علي القبائل الأخرى .. وتتطلب رياضة القوس والسهم الآن السيطرة المتناهية علي الأعصاب لإطلاق القوس في اتجاه الهدف بدقة متناهية والذي تبلغ سرعته ٢٤٠ كلم في الساعة ويعد الرماة الآسيويون هم الأفضل عالميا ولهم السيطرة.

<u>**لعبة البولينغ**</u> يعود بدايتها إلي القرن الرابع الميلادي حيث بدأ الرهبان الألمان في الكنائس رياضة ((بولينغ قوارير الإبرة)) لكن هناك شكلا آخر للرياضة تم اكتشافه علي جدران المقابر في العصور القديمة عند قدماء المصريين بوجود نقوش ورسومات توضح اللعبة وكيف كانوا يمارسونها أم اليوم فتمارس اللعبة بـ١٠ قارورات وانتشرت بشكل واع علي مستوي العالم وتقام بصفة ترويحية أوقات الفراغ لكنها في ذات الوقت تشهد منافسة رياضية كبري في مختلف الدورات القارية وتعد قطر والكويت وهونج كونج من أكثر الدول تفوقا علي النطاق الأسيوي للرجال.

السباحة : قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكــثير مــن المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، ولقد مارسه الإنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصــديه للأخطار المحدقة به. وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، مارسها الفراعنة القــدماء، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس، والتي يمثل بعضــها المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل.

الفصل الثالث: بعض الألعاب الفرعونية القديمة

مصارعة الخنافس :

وكان الفراعنة يستخدمون فيها نوعاً معيناً من الخنافس يصل طوله إلى سبعة سنتيمترات، وعندما يبدأ النزال يندفع اثنان من هذه الخنافس ذات الفك الحاد تجاه بعضهما البعض، فوق (حلبة) هي عبارة عن جذع شجرة ضخم، في حين يراقب الجمهور المعركة بحماس منقطع النظير، ويدخل الخنفسان المتصارعان في معركة من عدة جولات، حتى يتمكن أحدهما من إلقاء صاحبه بعد صراع عنيف من فوق جذع الشجرة، ومن المعروف أن الخنافس ذات الأرجل المتعددة شديدة المراس في تشبثها بالأرض، ومن هنا فإن الفائز هو من يزحزح خصمه عن أرض المعركة ليحتلها بمفرده.

وكان الفراعنة يطلقون على الخنافس اسم (أبو جعل) وجعلوه حشرة مقدسة لدى قدماء المصريين، لاعتقادهم أن طريقة حياتها الصارمة تمثل نسخة لدورة الحياة الأبدية، وإن تكن هذه النسخة مستمدة من عالم الحشرات، فمن المعروف أن أنثى (الجعران) تقوم بجلب كرة كبيرة من الروث إلى نفق تحفره بعمق قدمين في الأرض، تكون قد وضعت فيه بيضها من قبل، وتدحرج الأنثى كرة الروث حتى تسد فوهة الحفرة على نفسها مع البيض.
وبعد عام كامل من ذلك تخرج من النفق عشرات الخنافس الصغيرة التي تسعى في الأرض، وتقوم بتجديد دورة الحياة بعد مواتها، وقد كان الفراعنة البسطاء يعتقدون أن الخنفساء الأم (تدفن) نفسها في النفق وتموت ليخرج الصغار، بينما الحقيقة أنها تقضى إجازة سعيدة مع الذكر، ويقومان معاً بتنظيف الروث من الفطريات حتى لا يتعفن حفاظاً على غذاء الصغار القادمين.

ومهما يكن من أمر فقد نالت الخنافس من التكريم على يد الفراعنة ما لم تعرفه على أيدي شعوب العالم قاطبة، فقد صنع المصريون القدماء خنافس من الذهب الخالص والأحجار الكريمة، واستعملت الخنفساء كشكل في الكتابة (الهيروغليفية) وكان معناها (يصير) من

الصيرورة، أي أنها أصبحت رمزاً أبجدياً وفكرياً للتحول، مثلما تحولت سيرة (أبو جعـــل) من العدم إلى الوجود، ومن الموت إلى الحياة.

الجمباز الفرعوني:

تشير الأدلة التاريخية والقرائن الأثرية إلى مصر القديمة كأول مدينة عرفت الجمباز ومارسته كرياضة، وما النقوش الموجودة على جدران المقابر الفرعونية القديمة إلا دليل ساطع على ذلك. أما الصينيون، وإن تكن مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين عدة قرون، إلا أنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمباز، وخاصة تلك التي تتصل بالشـــكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض.

العاب الحظ والتسلية

استمتع قدماء المصريين بألعاب البراعة والحظ، والتي كانت تحرك فيها قطع على لوحـــات بتصميم خاص. ومنها لعبة كانت تمارس منذ عصور ما قبل الأسرات إلى الدولة القديمـــة، تسمى "محن"، وفيها ستة أسود وست مجموعات من الكرات؛ وأخرى تسمى "كـــلاب الصيد وابن آوى" ويبدو أنها سباق بين فريق من خمسة كلاب صيد وآخر مـــن خمســـة حيوانات ابن آوى؛ حول نخلة. ولا يعرف إلا القليل عن تلك الألعاب.

وكانت لعبة "سنت" من أكثر ألعاب التسلية شعبية؛ وهي التي سبقت لعبة "الســـيجة؛ أو الضاما"، وكانت تلعب على لوحة مقسمة إلى ثلاثة صفوف في عشرة مربعات. والهدف في اللعبة هو تحريك القطع حول مسار ثعباني (متعرج)؛ إلى النهايـــة. وكانـــت بعـــض المربعات المميزة بعلامات؛ تعلن الحظ الطيب أو السيئ للاعب. وكانت لعبة الزهر مفضلة في العصرين الروماني والبيزنطي؛ وحتى عهود ولاة المسلمين.

رياضة الرقص

وتصور مشاهد المقابر والمعابد، من جميع الفترات في مصر القديمة، الراقصات والعازفات. وكانت العروض الموسيقية ذات أهمية في عبادات الأرباب والملـــوك؛ واســـتخدم قـــدماء

المصريين مجموعة متنوعة من الآلات الموسيقية: من بينها الطبلة والمزمار والقيثارة والــدف والبوق. وكان الرقص يعتبر مهنة مشرفة بالنسبة للمرأة بجانب كونه رياضة لها ؛ وربمــا تطلب درجة عالية من الحسن و الأنفة واللياقة، من أجل أداء الحركات الرشيقة المصــورة على مناظر المعابد. وكان الرقص يؤدى في الجنائز والمهرجانات والولائم؛ وغير ذلك مــن المناسبات في الحياة المصرية القديمة. وكانت للغناء أيضا شعبية كنــوع مــن التــرويح؛ وكوسيلة لإرضاء الأرباب، كما يدل على ذلك لقب "منشدة آمون" الذي لقبــت بــه النساء في طبقة الصفوة. و لم يعثر إلا على القليل من أشعار الأغــاني في مصــر القديمــة: باستثناء بعض نصوص لأغاني الحب من عصر الرعامسة؛ والتي عثر عليها في مقابر ديــر المدينة.

و تصور قطعة ورق بردي عثر عليها في قبر صبية تسمى حبى ، أقزاما ثلاثة يرقصــون. إذ يقف كل منهم على قاعدة مستديرة، بأرجلهم المزينة بالخلاخيل.

وهذه القطعة ما هي إلا لعبة أطفال، فتوجد خيوط مثبتة في ثقوب من حــول البكــرة، تجعلهم يرقصون، وقد مثلوا على شئ من الواقعية، في أجساد مشوهة، وأرجل مقوسة، مع ما تعبر عنه الوجوه من مقدار ما يبذلون من جهد.

لعبة شد الحبل

أكد الباحثون أن هناك العديد من العادات والتقاليد الاجتماعية التي نتوارثها عبر العصور ونمارسها دون أن نعلم أن قدمائنا المصريين أول من اخترعوا ومارسوا هذه الألعاب الــتي شأنها بعض التطوير بحكم مرور الزمن وهذا ما لمسناه في ألعاب الطفل المصري القديم فلقد مارس ألعابا بهلوانية مثل الشقلبة في الهواء أو ألعابا راقصة تلك التي أرتبطت بالعبادة عنــد الفراعنه القدماء مثل الرقص على أطراف أصابعهم كالبالية حاليا بجانب معرفتهم بلعبــة الحمير ففى أحدى جداريات مقبرة بتاح حتب بسقارة نجد طفلا كبيرا يمشى على أربــع

حاملا فوق ظهره طفلين صغيرين وأكد الباحث أن المصريين القدماء قد مارسوا لعبة شائعة لدينا الآن ومعرفة باسم "هز يا وز" إذا يجلس طفلان متواجهين بحيث يفرد كل منهما ذراعية ورجليه ويضع كل منهما كعب قدمه اليسرى على أطراف اليد اليمنى واليدين فوق بعضهما بحيث تتلامس أطراف اليد اليسرى مع سبابة اليد اليمنى وبهذه الطريقة يتكون حاجز آدمى على المنافس القفز فوقه وتحتوى هذه اللعبة على مبادىء رياضة القفز العالى والوثب الطويل وهى ذات اللعبة عندنا اليوم بدون تغيير وقد عرف المصريين القدماء لعبة "شد الحبل " الشائعة وهى لعبة يمارسها الكثير من أطفالنا الآن وهو أن الفراعنة لعبوها بدون الحبل وكانوا يلعبونها بستة أطفال كل فريق يتكون من ثلاثة أطفال يقف قائدا الفريقين متقابلين وكل منهما ممسك بمعصم خصمه وظهراهما منحنيان للخلف وخلف كل قائد يقف مساعداه وكل منهما ممسك بخصر الذى أمامه بكلتا يدية فتتكون من كل فريق سلسلة بشرية ثم تعطى إشارة البدء وتبدأ عملية الجذب حتى ينهار أحد الفريقين وقد صورت تلك اللعبة على إحدى المصاطب بسقارة الخاصة بالأسرة السادسة أما لعبة "صلح " التى يمارسها الكبار والصغار حيث يقف أو يركع صبى مغلق العينين وظهره لرفاقة الذين يلكزونه أى يضربونه على القفا وعليه أن يخمن فى كل ضربة من الذى فعلها فإذا عرف الفاعل فاز ودخل هذا مكانه وقد مارسها الفراعنة بدون تطوير أو أختلاف وهى نفس اللعبة التى سخر بها الحراس من السيد المسيح فقد كانوا يضربونه من الخلف ويقولون له تنبأ من الذى ضربك كما مارس الفراعنة لعبة تقاذف وتلقف الكرات وهى ثلاث كرات يتقاذفها ويتلقفها الفتيان بسرعة الواحدة تلو الأخرى بشكل مستمر بحيث لا تقع أى منها على الأرض وقد عرف القدماء المصريين أيضا لعبة المصارعة وقد وجدت صور المصارعة منحوته فى مقابر أمنمحات وياخت الثالث وهى نفس اللعبة التى نلعبها الآن مع تطور اللعبة عبر العصور ومن الألعاب التى لعبها القدماء المصريين وقوفا وليس جلوسا لعبة " الرست " وقد كانت تمارس بقيام المتنافسين بعقد يديه خلف عنقه وفى مواجهة صاحبه ثم يتصارعان بأستخام الأيدى حتى يفقد أحداهما توازنه ولم تهتم الصور المقبرية بتصوير ألعاب اللمس والأستغماية وإن كان ذلك لا يدل على جهلهم بها فهى مصورة فى مصاطب من الدولة القديمة بسقارة.

بعض الألعاب الأخرى

من بين الألعاب المصورة على المصاطب لعبة قفز غريبة، تتكون العوائق فيها من لاعـــبين جالسين في التراب و ظل معنى هذا المنظر المسلى غامضا حتى تذكر احد علمـــاء الآثـــار المصرية ، من المصريين ، انه لعب مثل هذه اللعبة أيام طفولته . أمـــا الكبـــار فـــاهتموا بالرياضة ، و لكنهم كانوا يفضلون الجلوس في الظل أو على الطريق يمارسون ألعابهم التي تعتمد على البراعة و الحظ مثل لعبة " الأفعى " و لعبة " الاوزة " و لعبة " الكلـــب ابـــن آوى " ، و الزينت الشبيهة بالنارد و كانوا يلعبون فوق لوحة مقسمة إلى ثلاثين مربعا .

جاء ذلك في إطار ردود الأفعال التي شهد تما الأوساط الأثرية المصرية على اثر

DWفيلم تسجيلي يؤرخ لتاريخ كرة القدم منذ القدم من وبثته قناة

الألمانية في مناسبة بدء منافسات مونديال ٢٠٠٦ وجاء فيه أن الصينيين هم أول من عرفوا لعبة كرة القدم منذ ألفى عام وهو الأمر الذي نفاه علماء المصريات والأثريين المصريين .

الفصل الرابع: مقابر بني حسن أبرز آثار الفراعنة الرياضية:

هي مقابر تبعد حولى ٣كم شرق مدينة ابو قرقاص على الضفة الشرقية ويمكن الوصـــول اليها بالسيارة حتى مدينة ابو قرقاص ثم الاتجاه شرقا حتى النيل ثم عبـــور النيـــل بـــاللنش السياحى وكذلك بطريق المنيا بنى حسن شرق النيل مرورا بمنطقة زاوية سلطان والمنطقـــة الصناعية ومنطقة بنى حسن عبارة عن مجموعة من المقابر تبلغ ٣٩ مقبرة منحوتة في الصخر لاشراف وحكام مدينة " حبنو " من عصر الدولة الفرعونية الوسطى (٢٠٠٠ – ١٧٨٥ ق.م) أهمها مقبرة أمنمحات (أميني) ومقبر(خنوم حتب) ومقبرة (باكت) ومقبرة (خيتى) ، وقد رُسمت على جدرانها مناظر تمثل مختلف أنواع الرياضة ، وتُعد سجلاً كاملاً للحياة اليومية في عصر الدولة الوسطى من التاريخ الفرعونى .

في عصر الدولة الوسطى ٢١٣٤ الى ١٧٧٨ ق.م وقد غطيت جدرانها بطبقة من الجـــبس لسهولة الرسم والتصوير وقدرسمت عليها مناظر تمثل مختلف انواع الرياضة وتعـــد هـــذه المقابر سجلا صادقا للحياةاليومية في ذلك العصر لازدهار الحياة الاجتماعيـــة والثقافيـــة والفنون والرخاءالذى ساد مصر في ذلك العصر ومن المعروف أن اثار الدولة الوسطى قليلة وتعتبرمقابر بنى حسن اكمل المقابر التى تعطينا صورة لهذا العصر

مقبرة امنمحات امنى

وكان حاكما للمقاطعة في عهد سنوسرت الاول ١٩٧٣٢-١٩٢٨ ق٠م وتضم المقـــبرة مناظر تمثل الزراعة ومختلف الصناعات والحرف كصناعة السكاكين والزجـــاج والجلـــود وعصير النبيذ وصيد الطيور والاسماك والرقص وتوجد مقصورة بها تماثيل لأمنحمحـــات واسرتة وتوضح هذة المقبرة اسلوب حكمة مع عدم اســـتخدام القـــوة والعـــدل وقـــد استخدمت هذة المقابر كمأوى للمسحين الاول في عصر الاضطهاد الرومانى

مقبرة خانوم حتب

وكان حاكم لإقليم الوعل ومحافظا لمدينة منعت خوفو وعاش في عصر سنوسرت الثـــانى ١٩٠٦-١٨٨٨ ق٠م وتظهر على حوائط هذة المقبرة مناظر الحصاد ونزج الكتان واهـــم منظر في هذة المقبرة هومجموعة من الاسيويين يحملونبعض الهجايا من بلادهم كالكحـــل والزيت علاوة على مناظر الرياضة المصارعة

مقبرة باكت

وكان حاكم للمقاطعة في الاسرة الحادية عشر وتضم المقبرة مناظر جميلة لبعض البنـــات وهن يلعبن بالكرات ويؤدين بعض الرقصات الطريفة علاوة على العاب المصـــارعة وبهـــا مناظر الحلاقين والمثاليين والنساجيين وكذلك مناظر للمصارعة والصيد وإزابة المعادن

مقبرة خيتى

تضم هذة المقبرة مناظر جميلة تمثل الصيد بكافة انواعة بالفخ والشباك وبالحراب كما توجد بها مختلف انواع الفنون والحرف والالعاب الرياضية مثل اليوجـــا والهـــوكى والرســـت والمصارعة والتدليك والعاب التسلية.

إسطبل عنتر

يقع اسطبل عنتر على بعد ٢كم جنوب شرق بنى حسن وهو معبد منحوت في الصـــخر بناهة كل من حتشبسوت وتحتمس الثالث١٥٥١-١٤٤٧ ق٠م من اجل عبـــادة الالهـــة باخت القطة واطلق علية البطالمة كهف ارتميسوقد زينت بعض حوائطة بنقوش الملك ستى الاول وتحتمس الثالث وقدنحت في العهد المشترك لحتشبسوت وتحتمس الثالث الذى محى بعد ذلك صور واسم حتشبسوت وكان يحمل سقف الردهة ثمانية اعمدة لم يبقى منها غير ثلاث فقط.

الفصل الخامس: المرأة الفرعونية والرياضة

كما سبق واسلفنا أن الرسوم على المعابد الفرعونية توضح لنا بجلاء أن جمال قـد المـرأة الفرعونية لم يأت من فراغ بل كان بفضل ممارستها للرياضـة ، وتكشـف اللوحـات الفرعونية المعلقة على جدران المعابد والمقابر عن حقائق هامة من أهمها أن للنساء نصـيب كبير وضخم من الألعاب الرياضية التي كانت تمارس في مصر القديمة، فعلى مقابر سقارة نجد أن المرأة الفرعونية سبقت العالم المعاصر بنحو ٥ آلاف سنة في ألعاب الكرة، حيـث تصور إحدى اللوحات أربع فتيات يلعبن الكرة باليد، ويتناقلن الكرة في الهواء بسـرعة، ويلقفن الكرة تباعاً في رشاقة، وذلك من خلال اللعب الجماعي، ويمكن في هذا اللعب أن تقف اللاعبات ويتبادلن الكرة أو يكن راكبات لظهور بعضهم البعض ويتقاذفن الكرة .

كما نجد المرأة قد أبدعت في لعبات خاصة بها وهي الحركات الأرضية للجمباز، من أجل رشاقة البدن وقوة المرأة، وفي صورة محفوظة في متحف تورينو نجد لوحة رائعـة تجسـد إحدى ألعاب الجمباز منذ القرن العشرين قبل الميلاد في مصر القديمة، وتألفت هذه اللوحة من تمرين للف الجذع لأعلى في شدة، لتظهر مرونة الجسم وحركته الصحيحة للتعبير عن التقوس، وهي إحدى أشهر حركات الجمباز حتى الآن.

كما كانت لعبة التوازن أهم تلك الألعاب التي مارستها المرأة الفرعونية، لأنهـا رياضـة تهدف إلى رشاقة البدن، وتثبت إحدى اللوحات ذلك التوازن الحركي والتوافق الحركـي أيضاً.

الفصل السادس: رياضات الدفاع عن النفس في مصر القديمة

بدأت رياضه الدفاع عن النفس منذ الأزل تتمحور في أفعال بني أدم وتكوينـــه البـــدني والنفسي لأنها رياضه غريزية ؛ فقد ظهر الصراع بين البشر من عهد آدم عليـــه الســـلام فيروى لنا القران الكريم ذلك الصراع الذي كان بين قابيل وهابيل فقال تعالي (فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين ، صدق الله العظيم.

وتطور ونما بقدرة الإنسان الفائقة وذكاءه الحاد في كيفيه الدفاع والهجـــوم ، فـــالفطرة والغريزة وحب التملك لآجل البقاء ظل الإنسان يبتكر من الحركـــات والمهـــارات مـــا يساعده على الحياة والعيش فيها بأمان والتغلب على من حوله أو الدفاع عن من يريـــد الدفاع عنه أو من يحاول الاعتداء عليه من الحيوانات المفترسه.

كان الإنسان في بداية أمره قد استخدم رياضه الدفاع عن النفس ولكن بطريقه عشـــوائية وغير مدروسة معتمدا على قدراته العضلية التي اكتسبها من مصادر البيئة المحيطة به لحماية نفسه من أعدائه ولإشباع دوافعه أليبولوجيه ورغباته النفسية فكلما زاد الخطر من حولـــه كلما ابتكر حركات دفاعيه وهجوميه ،ومن هنا ظهرت بعـــض الأســـاليب الدفاعيـــة والهجومية وبدأت فكره القتال الذي يعتمد على القوة العضلية وابتكار الحيـــل والخطـــط لأجل الانتصار وزادت خبرة الإنسان بمرور الزمن وزاد الصراع مـــع بعضـــهم الـــبعض وبالمقابل زادت خبراته الدفاعية والهجومية وارتقى بخططه للانتفاع بموارد الطبيعة التي من حوله وبأساليب رائعة وآمنه.

وباختلاف أنشطه الإنسان وتنوعها للحصول على احتياجاته المعيشـــية وليعـــيش حيـــاه مستقرة وبأسلوب أكثر نظاما ودقه أصبح يستخدم عقله وبشكل متزن وذلك وباستخدام شقي العقل وهما التفكير المنظم والخيال الخصب ومن ثم بدا بتقوية بدنه حتى يســـتطيع أن يقهر كل من حاول الاعتداء عليه من البشر أولا ومن الحيوانات ثانيا وانطلقـــت فكـــرة الرياضة البدنية العضلية التي يستخدم فيها الإنسان في دفاعه وهجومه ذكائه وإنشاء خطط

دفاعيه وهجوميه مستخدما فيها كلتا يديه ورجليه مع توظيف مهاراته وذكائه بل وأصبح يبتكر فكان من أوائل ابتكاراته استخدامه للعصا في حروبه مع أعدائه وأيضا في هجومه لكي ينقض علي الفريسة من الحيوانات لكي يحصل علي قوت يومه وظل الإنسان في ابتكاره حتي طور العصا إلي رمح له سن مدببة يجتاز جسم الحيوان وانقلبت الظروف حتي صار الرمح سيف يستخدم في الدفاع عن نفسه ضد الأعداء فأصبح هناك المنتصر والمهزوم وكان الهجوم آنذاك عشوائيا ليس له قاعدة أو قانون ومع التطور الفكري للإنسان بدأ يضع أسلوب للهجوم وأسلوب للدفاع وقوانين تحكمه ومن هنا ظهرت البطولات وأصبحت رياضة يتحدث عنها الجميع ويرغب تعليمها حتي يجتاز المرحلة البدائية في استخدام اليدين والرجلين وتسديد الضربات فكان الدفاع له أسلوب لكي يتغلب علي خصمه ومن هنا بدأ وجود اللاعب وخصمه وظهرت المدارس القتالية وكان كل من يتخرج من إحدى هذه المدارس يصبح مدرسا يستطيع حماية أرضه وإخوانه لاسيما الرقي ببلده في المجال الرياضي وابتكر العديد من الآسلحه القتالية للدفاع عن نفسه وعن أرضه وبكثرة المدارس برزت اللقاءات فيما بينهم حتي تتطلع كل مدرسه علي أسلوب المدارس ألآخري وحتي يستطيع كلا منهم أن يبتكر أساليب يقهر ويهزم المدارس الأخرى فأدرجت هذه الأساليب ضمن الحروب ونحن نراها الآن علي جدران المعابد والحجارة القديمة التي تحمل قصص وحكايات وبطولات عاشتها الشعوب التي قبلنا حتي نتعرف علي تاريخهم وماضيهم المليء بالابتكارات فكل حضارة أصبحت تحكي تاريخها حتي يتعرف عليها الأجيال القادمة وحتي لا يقتصر تاريخ رياضه الدفاع عن النفس علي حضارة دون الأخرى.

وكانت جذور الحضارة الفرعونية من أوائل الحضارات وتصديقا لذلك مانراه علي جدران المعابد الفرعونية في تسجيل البطولات وانتصارات الملوك والجيوش والحركات البدنية المركبة وطرق التدريب البدني ووقفات الاستعداد القتالية بالأيدي وأخرى بالرمح وأخرى بالسيف وأخرى بالتلاحم البدني ......الخ.

فرياضه الدفاع عن النفس ليست قاصرة على حضارة معينة ولكن نستطيع أن نقـول أن كل مجتمع أخذ يطور أساليب الدفاع والهجوم فينسبه له ويعلمه لأجياله حتى يحكـي التاريخ أمجاد الآباء والأجداد في أسلوب الخطط التدريبية التي كـان يتعلمهـا المتـدرب لاستخدامها في المبارزة وحين استقرت الأمور أخذت الرياضة شكل ومنحنى أخر وهـو تقديم أحسن وأفضل الرياضيين في البطولات أمام الملوك في ميدان كبير وكانـت كـل مدرسة تقدم أقوى مالديها ليمثلها في هذه البطولة وكان البطل يستمر في المدرسة المنتمي إليها أو يعد مدرسة هو يقوم بتدريبها وابتكار الأساليب الخاصة بـه والإشـراف علـي مدرسته في نفس الوقت أو يلتحق بالسلك العسكري برتبة عالية.

واستنادا علي ما سبق نرى أن رياضة الدفاع والهجوم (الدفاع عـن الـنفس) هـي أول الرياضات التي كانت تزاول في المجتمعات السابقة والتي كانت تهـتم بـالقوى البدنيـة واستخدام الأيدي والأرجل فبالتغلب علي من حوله وتحقيق الانتصار وذلك لآجل البقاء.

رياضه اللوتس فن القتال المصري

بداية يجب إن حضارة بناء الأهرامات التي لا مثيل لها في الحضارات الأخرى لهي دليل لا يقبل الشك إن الفراعنة القدماء قادرون علي صنع فنون القتال وانهم المصدر الأصلي لها.

إن من يبني الهرم بهذا الحجم الضخم لهو قادر علي الدفاع عن نفسه بكل الطرق ؛ بل إن الهرم بطريقه بنائه الهندسية والعلمية المستمدة من الواقع تثبت قدره العقل الفرعوني علـي صنع قتال وطرق دفاع عن النفس تسبق الجميع .

وبواسطة المراجع التاريخية المعتمدة نتناول بالتحليل جميع الجوانب التي تبرهن علي إن ارض مصر والفراعنة القدماء هم (المصدر الأصلي للقتال) وان مصر هي (ارض فـن القتـال الأصلي)

كذا إن الفن القتالي الفرعوني يسبق جميع فنون القتال الأخرى التقليدية والحديثة.

سوف نتناول بإيجاز شديد مجموعه من النقاط مرتبه بطريقه منطقية من اجل سهوله استيعاب هذا الموضوع المتشعب والذي يبدأ من أربعه آلاف سنه قبل الميلاد وهذه النقاط كما يلي :

١. المكانة الحقيقية لفنون القتال والحرب عند الملوك الفراعنة ،

٢. القتال المجرد من الأسلحة وذو الأسس العلمية في تلك الفترة ،

٣. الأسلحة القصيرة الحادة وغير الحادة ومكانتها في الحروب الفرعونية ،

٤. العصي متوسطة الطول بتنوعها الشديد والفريد و الأسلحة القابلة للانثناء ،

٥. العصي الطويلة وأهميتها في الحياة العادية والحرب ،

٦. الأسلحة المقذوفة عن بعد بأنواعها الفريدة وتنوع استعمالها ،

٧. أدوات الحماية في أثناء القتال والحرب ،

٨. المقاتلون وتنظيمهم وتدريبهم كعمليه تخطيطية عالية المستوي ،

٩. التسلسل الزمني التاريخي لفن القتال الفرعوني منذ إن ظهر

١٠. مقارنه زمنية تاريخية لإثبات إن الفن القتالي الفرعوني هو الأقدم عن باقي الفنون القتالية ،

وفيما يلي نتناول ما سبق بالتوضيح:

(١) المكانة الحقيقة لفنون القتال والحرب عند ملوك الفراعنة :

منذ سنه ٤٠٠٠ قبل الميلاد ومصر في حروب مستمرة مع أعدائها من الدول المحيطة بها من اجل مواردها الكثيرة واستخدام الملوك الفراعنة الجنود المرتزقة من عصر الآسرة الأولى وحتى السابعة عشر ولكن في الآسرة الثامنة عشر ١٥٠٠ قبل الميلاد اشتد الحماس وتم استدعاء عدد من المقاطعات وجمع عدد كبير من الشباب للتجنيد من اجل طرد الغزو القادم من شمال شرق مصر من قبل الهكسوس وفعلا تم النصر علي يد تحتمس و امنوفيس في الفترة من ١٤٤٧ – ١٥٨٠ قبل الميلاد ؛ ولكن توجد حروب أخرى كثيرة منها حروب الملك بيبي الأول من الآسرة السادسة حوالي ٢٥٠٠ قبل الميلاد واستطاع منع قبائل قادمة من شمال شرق مصر من مهاجمه البلاد.

إن جدران معبد آمون في الكرنك تسجل الوصف الدقيق لعمليات أعداد الجنود والخطط الحربية ووصف الانتصارات علي الهكسوس.

وتوضح الرسوم إن الفراعنة استعملوا عصي ذات أشكال فريدة كما انهم استعملوا القوس والسهم وكذا المنجل النحاس والعصي حيث يمسك بهم الإله آمون دليلا علي استعمال سلاحين في وقت واحد وهي من المهارات المتطورة جدا ؛ كذا الاحترام الكبير لفن القتال والأسلحة المستعملة حتى إن الإله تمسك بها وتستعملها في الحروب .

(٢) القتال المجرد من الأسلحة وذو الأسس العلمية في تلك الفترة :

كثيرا ما يتم الخلط بين الرياضة عند الفراعنة والحرب والقتال الفرعوني ؛ كمثال فان المصارعة باليد الخالية والتي تشتمل علي الضرب والدفع والسحب والمسك وكثير من تلك الأمور تعد من صميم العمل الحربي القتالي و لأسباب عديدة أصبحت في الوقت الحالي تصنف كرياضه و أصبحت الأسلحة مثل العصي والسيف تصنف كفن حربي قديم .

و توضح الرسوم على المعابد : القواعد فنية عالية في القتال وليس الرياضة وهي بذلك كان من الخطأ أضافتها إلي الرياضة بل كان يجب أضافتها إلى فنون الحرب.

الاستعداد للقتال في معركة حقيقية باليد الخالية وفيها الكف يشير إلى الأمام لحماية ظهر اليد وهي طريقه تشبه إلى حد كبير الاستعداد في رياضه الجودو اليابانية الحالية حيث الكف يكون مستعد لمسك الخصم فور ملامسته . وفي المباريات الودية كلا الخصمين يختار لون حزام مختلف يربطه علي خصره للتميز بين الخصمين وهذه الفكرة موجودة ألان في جميع اللعبات للتميز باللون بين المتنافسين والغريب إن ربط الحزام علي الخصر هي نفس فكره مباريات الكاراتيه أو الجودو للتميز بين المتنافسين بربط حزام من لون مختلف ؛ والجيد عند الفراعنة إن الحزام كان صغير تماما.

وفي بداية التنافس في المباراة يكون الجسم منحنيا إلى الأمام وثقل الجسم علي القدم الأمامية ونجد إن القدم اليمني لأحد الخصوم للأمام والآخر قدمه اليسرى إلى الأمام مما يعني انه لا يشترط المواجهة بجهة معينه.

حيث قدمي الخصمين إلى جانب بعضهم مما يعني بداية القتال ؛ كذلك الخصم إلى اليسار يمسك بيده اليمني معصم اليد اليسرى للخصم إلى اليمين وهذه المسكة في لعبه اللوتس التي تستمد بعض من أصولها من الفن القتالي الفرعوني ؛ الخصم إلى اليسار يمسك بالساعد والعضد رقبه الخصم إلى اليمين وهي أيضا مسكه في لعبه اللوتس ؛ أما الخصم إلى اليمين يدفع الخصم إلى اليسار محاولا الإفلات من المسكتين في وقت واحد وهذه الحركة المركبة جدا توجد ضمن الطرق الفنية و المهارة و الخططية في لعبه اللوتس وبذلك فان :لعبه اللوتس تستمد أصولها من الفن القتالي الفرعوني

وإذا ضرب الخصم إلى اليسار قد ضرب بقدمه أو حاول ذلك والخصم إلى اليمين بدوره امسك قدم الخصم اليسرى بذراعه اليسرى ؛ كذلك رقبته وليس في ذلك شئ ولكن الخصم إلى اليسار يستعمل طريقه فريدة في فك المسكات الطويلة وهي طريقه الضغط علي مفصلي الكوع للخصم من اعلي ومن الخلف كما يظهر ٠

المسكة الخلفية : حيث يتكون نوع من التلاصق الشديد وهو قريب من المصارعة وقد ارتفع أحد الخصمين عن الأرض نتيجة مسكه الآخر مما يمكن من إسقاطه وتظهر المسكة الخلفية الفريدة من نوعها ٠

القتال المنخفض : وهو قتال مصحوب بتشابك متبادل بالأيدي ولكن الخصم إلى اليسار يظهر وضع بالقدمين شائع الاستعمال في لعبات الدفاع عن النفس الحديثة ؛ بينما الخصم إلى اليمين يظهر وضع مشتق من الآخر ولكنه لا يستعمل ألان ٠

السيطرة علي الخصم والوضع الأرضي وبعد تمام سقوط أحد الخصمين يكون الخصم الماسك قادرا علي الاستمرار بمسكته وربما بمسكتين وهذا منطقي لان طول الذراعين يساوي طول الجسم ومن البداية الخصمين متساويين مما يدل علي إن المباريات تتم بين خصمين متجانسين في الوزن والطول ؛ أما جلسة الماسك تعبر عن إمكانية ضرب الخصم في الوضع الأرضي أو الوقوف و إعلان النصر ٠

وضع الاستعداد في بداية الجملة الحركية وليس بداية القتال وبذلك تتعدد الوقفات في الفن القتالي الفرعوني.

بعض انواع المهارات في لعبة اللوتس الفرعونية

ــ تحريك اليدين للأمام والقدم اليمني ترتفع والساق تصنع مع الفخذ زاوية حادة مما يمثل الوقوف علي قدم واحدة وهو مهارة موجودة في العاب الدفاع عن النفس الحاليه.

ــ القفز إلى اعلي ولكن مع عدم ضم الساق تماما إلى الفخذ وقد تم القفز من الوقوف علي قدم واحدة وهو أمر يستعمل في الضربات الطائرة .

ــ الوقوف علي قدم واحدة ولكن مع ضم الساق إلى الفخذ ؛ اليدين للأمام .

ــ الضرب باليدين للخلف وهنا تظهر إمكانية استعمال اليدين للخلف ومن هنا فان لعبه اللوتس استعملت تلك الفكرة وطورت من استعمالات اليد للخلف.

مما سبق يتضح :إن (الفن القتالي الفرعوني) قد سبق بجوانبه الفنية العالية باقي الفنون القتالية ؛ وان لعبه اللوتس تستمد بعض وليس كل من قواعدها من ذلك الفن الفرعوني .

(٣) الأسلحة القصيرة الحادة وغير الحادة ومكانتها في الحروب الفرعونية :

لقد كان لطول السلاح دور بارز في الحروب الفرعونية وهي تمثل أسلوب حربي عميق يستند إلى (نظريه طول المدى القتالي) ووفقا للعبه اللوتس فان المدى الهجومي الطويل و المدى الدفاعي القصير يمثلان أساس ضروري لفاعليه أي صراع قتالي فان الأسلوب الحربي الفرعوني استعمل الأسلحة المقذوفة طويلة المدى مثل السهام في الهجوم ثم يليه العصي والرماح والسيف النحاسي المنجل (المنجل الكبير) حتى نصل إلى الخناجر ثم بعد ذلك الاشتباك باليد الخالية الذي تحدثنا عنه ؛ أما عن الخناجر وهي الأسلحة القصيرة الحادة ؛ أما غير الحادة فهي العصي التي لا تزيد عن ٥٠ سم وكانت إحدى اللعبات القتالية الفرعونية تقوم على قذف كلا منهما بالخنجر و إذا استقر كما في الشكل مائل علي اللوح الخشب اصبح هو الفائز ، وربما كان الأمر اكثر من ذلك فان الفائز يقاتل زميله به ويكون أحدهما معه خنجرين و الآخر خنجر واحد أو بدون ، لأنه ليس من المنطقي إن تقف المنافسة عن مجرد قذف الخناجر إلى اللوح الخشبي علي الارض.

ولعبة اخري تعتمد على الصراع بالعصي القصيرة وقد تم ربط واقي علي الذراع الأخرى من اجل الصد والواقي هنا يمثل الجزء الخاص بمدي الدفاع القصير جدا ؛ وهذه هي بداية الصدات بالساعد المنتشرة اليوم في معظم بل غالبيه فنون القتال الحديثة ؛ ونـــري وضـــع القدمين الذي أشرنا إلى أهميته سابقا.

وفي لعبة الطعن بالخنجر يكون القتال حقيقي وتكون المسكة من المعصم وفاعليتها ترتكز حول أوضاع القدمين كل ذلك أشرنا إليه ولكن الجديد هنا الدقة في اختيار مكان الطعن مما يعبر عن أدراك الفراعنة للنقاط الحساسة و القاتلة في جسم الخصم ؛ الخصم الذي علي الأرض اتخذ بقدميه وضع فريد لا يصنعه إلا فتيات الجمباز الإيقاعي ٠

وهناك العديد من الرسوم على المعابد التي توضح الادوات المستخدمة في تلك الرياضـــات الفرعونية القديم مثل واقي الساعد إذ ربما وجد الفراعنة إن واقي الساعد اســـهل ثم منـــه أصبحت الصدات باليد ، و خنجر محمول في حزام المقاتل وداخل جـــراب خـــاص ، و خناجر مختلفة النصول والقبضات ، و نصول اكثر عرضا والقبضات مختلفة الشكل.

(٤) العصي متوسطة الطول بتنوعها الشديد والفريد والأسلحة القابلة للانثناء:

ويتراوح طول العصا في تلك الحالة بين ٥٠ سم - متر وقد تنوعت وتعـــددت أشـــكال العصي بمرور الزمن :

١- عصي في نهايتها كره من حجر أو معدن ٠

٢- أضيف إلى الكره نصل حاد كمرحله انتقالية ٠

٣- اصبح إلى الكره نصل فقط ولكن العصا رفيعة ومستقيمه٠

٤- أصبحت العصا اكثر سمكا وزاد وزن النصل كما أضيفت

بعض الرموز مثل رأس أسد ، وتطور شكل العصا بعد ذلك فأصبحت العصـــا قصـــيرة والنصل طويل ثم ظهرت العصا المنحنية بشده وربما كانت هي السبب في تعدد أشـــكال العصي بعد ذلك ؛ وتعتبر بذلك المصدر الأساسي لكل أنواع العصي التي لا تتخذ الشكل المستقيم ٠

(٥) العصا الطويلة وأهميتها في الحياة العادية والحرب :

رغم تعدد الأسلحة إلا إن العصا الطويلة والتي في طول الشخص أو أطول مازالت تحتفظ بوجودها و بإضافة نصل إلى طرف العصا تصبح رمحا أو ربما تساعد في الصيد .

ولكن الفراعنة استعملوا العصا الطويلة بطريقه فريدة من نوعها فقد استعملوها كما في الشكل في قياده المراكب ؛ ثم في القتال بها ضد خصوم علي مراكب أخرى ذلك أنها طويلة بالقدر الكافي وقد يسقط أحدهم في الماء نتيجة ضربه قويه بالعصا وهذا يشبه إلى حد كبير الخروج عن البساط في المباريات الرياضية ؛ كذلك القتال علي القوائم الخشبية المتعددة في الفن القتالي الصيني ؛ ومن ذلك نري مدي الاتزان والتوازن أثناء القتال علي قوارب متحركة .

لذلك كان الملك الفرعون يحمل العصا في يده ؛ ومن الواضح إن العصا الطويلة استعملت بطريقه منظمه وعلميه تماما مما جعلها هامة لهذه الدرجة .

ولقد كانت فكره اختلاف سمك العصي أمر بديهي فقد كانت رفيعة عند طرفها وسميكة عند قاعدتها ؛ ولقد تعددت النصول التي توضع في مقدمتها بشكل كبير.

(٦) الأسلحة المقذوفة عن بعد بأنواعها الفريدة وتنوع استعمالها :

تؤكد الرسوم على المقابر الفرعونية وجود ذلك النوع من الأسلحة حيث:

فهناك اشكال تعبر عن النمط البدائي في قذف الحجارة ؛ حيث توضع حجره أو كره من الحديد ثم تدور الأداة عدد من الدورات باليد بواسطة ذراع المقاتل ثم يترك أحد الطرفين فتقذف الحجرة بعيدا ؛ وهي تمثل أساس لعدد لا حصر له من وسائل إلقاء الأشياء عن بعد وهناك اشكال توضح إن يد المقاتل تحمل عدد من الأسهم في نفس الوقت الذي يشد فيه القوس ؛ وتعتبر الان هذه رياضه مستقلة كما أنها من ضمن مهارات بعض العاب الدفاع عن النفس الحديثة.

(٧) أدوات الحماية في أثناء القتال والحرب :

يتضح مدي التنوع في الأشكال الخاصة بالدروع مما يوضح إن تطوير دائـــم في القتـــال وأساليبه كان يتم و إلا فما كان سبب تنوع الدروع ؛ وكان هناك أيضا قميص من قطع من الحديد للحماية حيث كانت الصناعة الحربية متفوقة في ذلك الوقت مما يمكن من صنع قميص بذلك الشكل.

(٨) المقاتلون وتنظيمهم وتدريبهم كعمليه تخطيطية عالية المستوي :

لقد اثبت الفراعنة بتكوينهم للجيوش انهم قادرين علي أداء عدد هائل من المهام مثل انتقاء واختيار الأفراد ثم عمليه حصرهم وتجميعهم وقيادتهم ثم تدريبهم مما يوضحه علمهم بطرق التدريب ؛ والتخطيط وعلم القيادة واستراتيجيات المعارك.

وتوضح الرسوم الفرعونية القديمة مدي التنظيم الذي كان عليه الجنود ؛ ووجود الشخص الذي ينادي في النفير من اجل السيطرة وشحذ الهمة ؛ وكان الجنود يقودهم قائد وكاهن (مدرب) كحافز نفسي مما يدل علي معرفتهم بعلم النفس ؛ كما كان الجنود بعضـــهم يستعمل أسلحه مشتركة أخريين أسلحه مختلفة ٠

(٩) التسلسل الزمني التاريخي لفن القتال الفرعوني منذ إن ظهر :

لقد بدأت الحضارة الفرعونية عام (٤١٨٦) ق . م وخلال سبعه وعشرون آسره تقريبا و انتهت عام ٥٠٠ ق . م ؛ أما عن الحروب الفرعونية ففي الأسرة الخامسة (٣٠٠٠) قبل الميلاد حدثت بعض الغزوات ولكن التسجيل الدقيق تم في الأسرة السادسة في عهد الملك (بيبي الأول) (٢٨٠٠) قبل الميلاد ؛ وكان الجيش المصري الذي منع بعـــض القبائـــل القادمة من الشمال الشرقي من دخول مصر؛ ومن الأسرة الثانية عشر أصبحت هناك دقه في احتساب السنوات تاريخيا وكانت (٢٠٠٠) قبل الميلاد ؛ و بطبيعة الحال كان الجـــيش المصري معد ومجهز من قبلها بألف عام تقريبا ٠

حوالي(١٦٠٠) قبل الميلاد حدث غزو الهكسوس لمصر في عهد الأسرة الخامســـة عشـــر السادسة عشر ٠

حوالي(١٥٠٠) نجح تحتمس الثالث في طرد الهكسوس وهزمهم ٠

وبقيت الفنون القتالية المصرية علي وضعها الذي وصفناه سابقا حتى غزو الفرس ثم الاسكندر و حتى سنه ٣٠ قبل الميلاد

(١٠) مقارنه زمنية تاريخية لإثبات إن الفن القتالي الفرعوني هو الأسبق :

إن دول جنوب شرق آسيا هي التي تتمتع حاليا بأحقية أنها صانعه فنون القتال ولكن فنون حديثه ولو كانت قديمه فهي لم تبلغ من القدم ما بلغته الفنون القتالية الفرعونية .

نجد إن الصين هي البلد المتميزة علي باقي تلك الدول ولكن المراجع تشير إلى إن بداية الكونج فو الصيني كان سنه (١٦٠٠) قبل الميلاد تقريبا واستعمل في ذلك الوقت البلطة الحجرية والخناجر و الأسهم ؛ و هنا نجد إن الفراعنة سبقوا الصينيين بحوالي (١٥٠٠) سنه .

وحوالي (١١٢٢) قبل الميلاد حضر من غرب الصين نوع من المصارعة و أضيف إلى الفنون الحربية هناك ؛ أي بعد حوالي (٢٠٠٠) سنه من أول حرب قام بها الفراعنة .

وظل الفن الصيني ساكنا عند هذا الحد حتى سنه (٢٠٠) بعد الميلاد حيث بدأت طفرة جديده وظهرت الأساليب التي ميزت الفن الصيني عن غيره ووضعت بواسطة بعض الأفراد ذكرت المراجع اسمائهم.

اصل الفن القتالي الياباني :

سنه (١٤٠٠) ميلادي نقل أحد الصينيين الكثير من الفن القتالي إلى اليابان فكانت اصل الفن القتالي الياباني الذي اشتق منه الألعاب اليابانية الحالية (الكاراتيه – الجودو – الايكيدو – الجيوجيتسو – النينجا) .

الوضع الحالي في الكونج فو الصيني :

ومع الاحتلال الأوربي (١٧١١) ميلادي تقريبا عجز الكونج فو الصيني عن مواجهه الأسلحة النارية وفقد جزء كبير من قيمته القتالية .

ومع الثورة الصينية ١٩٤٨ – ١٩٤٩ ميلادي ظهر الواو شو الصيني المستمد تماما من الكونج فو بعد تعديلات كبيره جدا لكي يكون رياضه فابتعد عن الفن القتالي الأصلي

وتحول إلى فن استعراضي لإظهار القدرات البدنية العالية من الرشاقة والجمـــال الحركـــي وانتهي الجانب القتالي .

من عام ١٩٠٠ ميلادي توالت لعبات الدفاع عن النفس في الظهور متشابه مع بعضـــها البعض والســـبب في ذلـــك هـــو إن مصـــدرها هـــو :الـــــــفن الـــــــقتالي الـــــــفرعـــــوني.

الخاتمة

وعلى الرغم من إطلال هذا الكتاب بشكل سريع على الرياضة المصرية القديمة إلا أن تلك الصفحات لم تكن إلا قليلاً من كثير .. وقطرة من غيث فالتاريخ الفرعوني اكبر مـــن أن تسعه الكلمات ، وتحتويه الصفحات ، فهو ماضي العظيم في كل جوانبه ..

ولاشك أن الرياضة احد جوانب الإشراق في هذا التاريخ ، فلا جدال أن عقل الفراعنـــة الراجح وفكرهم المتميز لم يخرج إلا من جسم سليم صحي متناسق رشيق ، ولم يكن بناء الأهرام والمسلات والمعابد إلا دليلاً واضحاً على هذا الجسم القوى الصحي السليم.

وعلى كل حال يبقى السر الفرعوني أحد أكبر اسرار التاريخ القديم ، إلا أن دراســتنا في رياضة المصريين القدماء أوضحت لنا أن الرياضة احد اسراره التي يجب تســليط الضـــوء عليها عند الحديث عن سر الحضارة الفرعونية.